## IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE: 2

- Denominación del Programa de Formación: Técnico instalaciones para suministro de gas combustible en edificaciones residenciales y comerciales.
- Código del Programa de Formación**: 2556054**
- Nombre del Proyecto (si es formación Titulada):
- Fase del Proyecto (si es formación Titulada):
- Actividad de Proyecto (si es formación Titulada):
- Competencia: GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.
- Resultados de Aprendizaje: PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.
- Duración de la Guía: 10 horas

## 2. PRESENTACIÓN

Estimados aprendices del programa de formación, Técnico instalaciones para suministro de gas combustible en edificaciones residenciales y comerciales, está guía de aprendizaje está orientada a brindarles el conocimiento acerca de la implementación de un plan de ergonomía y pausas activas según las características de la función productiva, los invito a que observen toda la guía de aprendizaje, adquieran el conocimiento y desarrollen las actividades propuestas para el cumplimiento de la misma.

Este documento educativo creado con el propósito de enrutarlo en una de las mejores profesiones integrales y de mayores proyecciones en el campo laboral. Es importante destacar que desarrollara la lectura, la creatividad, el trabajo en grupo y el pensamiento lógico. Este documento educativo está apoyado por documentos en PDF y anexos tutoriales, además puede realizar consultas en la biblioteca virtual del Sena, las cuales serán apoyo para el desarrollo de las actividades planteadas.
Es importante tener en cuenta el trabajo colaborativo, la lectura y la investigación, se recomienda tener acceso a internet y una computadora para el desarrollo de los temas.

Lo invitamos a que viva una de las mejores experiencias de aprendizaje en las áreas de mayor proyección laboral y económica, se recomienda mucha lectura, apoyado en los documentos adjuntos y no se preocupe siempre va a tener asesoría permanente por parte del instructor.
Bienvenidos y muchos Éxitos.

## FASE DE INICIO

### 3. FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

Tema fundamental a tratar de **hábitos saludables**, teniendo en cuenta todos sus parámetros y características de acuerdo al documento compartido por el medio, ya anteriormente nombrado. La metodología de trabajo es realizar trabajos escritos y prácticos acerca del tema hasta que se dé por terminado. Donde conoceremos la importancia de **hábitos saludables** y como afecta ella nuestra salud y calidad de vida.

https://www.youtube.com/watch?v=-l_nPAwDDwE




### 3.1 Actividades de Reflexión inicial.

**LECTURA INICIAL.** La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social”, lo que supone que este concepto va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad. En consecuencia, más que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social.

Desde esta perspectiva se puede determinar que los hábitos necesarios para llevar una vida saludable.

## 3.2. ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE APROPIACION DEL CONOCIMIENTO

**Dieta equilibrada:** una alimentación saludable se rige por incluir todos los alimentos contemplados en la pirámide nutricional, pero en las proporciones adecuadas y en la cantidad suficiente (no más) para mantener las necesidades nutricionales del organismo en función del consumo energético que éste realiza con la actividad diaria. El valor energético diario de la dieta debe ser de 30-40 kilocalorías por hilo de peso. Los hidratos de carbono deben ocupar un 50-55% de los nutrientes, con no más de un 10% de azúcares simples. Las grasas han de ser un 30% del valor energético total, repartiéndose del siguiente modo: un 15-20% de grasas monoinsaturadas, un 5% de poliinsaturadas y no más de un 7-8% de saturadas. Las proteínas consumidas no deben superar el 10% de la dieta. Finalmente, se debe aportar al organismo unos 20-25 gramos de fibra vegetal.

**Hábitos tóxicos:** el tabaco, el alcohol y las drogas inciden de forma muy negativa sobre la salud. La única tolerancia se refiere exclusivamente al vino o la cerveza, de los que incluso se recomienda el consumo del equivalente a una copa diaria.

**Ejercicio físico:** las recomendaciones generales determinan unos 30 minutos diarios de actividad física, siendo suficiente caminar a paso rápido durante este tiempo. Ello permite quemar las calorías sobrantes y fortalecer músculos y huesos, pero también ayuda a controlar la tensión arterial, el colesterol y los niveles de glucosa en sangre, además de contribuir a la eliminación del estrés y ayudar a dormir mejor, adquirir un estado de relajación y evitar cambios de humor, mejorar la autoestima y el estado de satisfacción personal. También puede ser un buen medio para desarrollar una saludable actividad social cuando el ejercicio se hace en compañía.

**Higiene**: una higiene adecuada evita muchos problemas de salud: desde infecciones a problemas dentales o dermatológicos. El concepto de higiene no sólo se refiere al aseo y limpieza del cuerpo, sino que afecta también al ámbito doméstico.

**Productos tóxicos:** son muchos los productos a los que la exposición del organismo, puntual o continuo, puede resultar en un serio riesgo para la salud. La contaminación ambiental de las ciudades está considerada como uno de los factores de riesgo más importantes para la salud.

**Equilibrio mental:** no se refiere a la existencia de enfermedades mentales, sino al estado de bienestar emocional y psicológico, necesario para mantener y desarrollar las capacidades cognitivas, las relaciones sociales y el afrontamiento de los retos personales y profesionales de la vida diaria. El estrés, el cansancio, la irascibilidad, la ansiedad son, entre otros, algunos de los signos que indican que el estado mental no es del todo saludable.

**Actividad social:** las relaciones sociales son un aspecto fundamental para la salud del ser humano y, en consecuencia, para un envejecimiento saludable. El aislamiento social puede llevar a un deterioro gradual e irreversible de las capacidades físicas y mentales, incluso a la incapacidad física y la demencia.

**https://www.youtube.com/watch?v=czmZ6aKCUZA**

**https://www.youtube.com/watch?v=qhwyGwNj06E**

https://www.youtube.com/watch?v=AaR3Wjcvpv0



## 3.3. ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE CONTEXTUALIZACION Y CONOCIMIENTOS NECESARIOS PARA EL APRENDIZAJE:

### CONOCIMIENTO PREVIOS

https://es.liveworksheets.com/qx282432zr

Encontrar las palabras en la sopa de letras y escribir el concepto de las palabras.



ENSOPADOS

por: www.buscapalabras.com.ar

**Sopa de letras de HABITOS DE VIDA SALUDABLE**

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| E | N | U | O | A | L | I | M | E | N | T | O | S |
| S | U | O | O | L | S | E | N | E | R | G | I | A |
| H | I | E | D | I | A | A | U | S | E | P | M | T |
| E | T | S | L | M | L | F | T | V | I | T | I | G |
| E | R | E | B | E | U | I | R | I | D | L | N | C |
| L | V | S | N | N | D | B | I | T | F | R | E | A |
| D | E | A | T | T | A | R | E | A | R | M | R | E |
| E | R | L | N | A | B | A | N | M | U | D | A | R |
| S | D | U | M | C | L | A | T | I | T | O | L | R |
| D | U | D | A | I | E | A | E | N | A | R | E | A |
| I | R | I | A | O | R | R | S | A | S | N | S | A |
| E | A | A | L | N | V | T | A | S | O | C | E | T |
| D | S | C | E | R | E | A | L | E | S | C | E | M |

Palabras a encontrar:

ALIMENTACION
ALIMENTOS
SALUD
SALUDABLE
NUTRIENTES
ENERGIA
FIBRA
VITAMINAS
MINERALES
FRUTAS
VERDURAS
CEREALES

## 3.4. ACTIVIDADES DE TRANSFERENCIA DEL CONOCIMIENTO

**Responder las siguientes preguntas teniendo en cuenta la lectura al inicio y los videos anteriores:**

1. ¿Cuántas horas duermes normalmente?
2. ¿Qué desayunas antes de ir al Sena?
3. ¿Qué alimentos te gustan?
4. ¿Practicas algún deporte, cual te gustaría practicar?
5. Cuando tienes tiempo libre ¿qué es lo que más te gusta hacer?
6. ¿Cuándo te lavas los dientes?
7. ¿Has probado alguna vez una bebida alcohólica?
8. ¿Has fumado alguna vez?
9. ¿Crees que existe una relación entre la salud y la nutrición?
10. ¿Quién compra los alimentos en tu hogar?
11. ¿Quién prepara los alimentos en tu hogar?
12. ¿Cuántas veces comes al día?
13. ¿Cuántas veces comes en la calle durante la semana?
14. ¿De qué alimentos se basa tu desayuno?
15. ¿Qué alimentos incluyes regularmente en tu almuerzo?
16. ¿Qué te gusta cenar?
17. ¿Cuáles son tus frutas y verduras favoritas?
18. ¿Qué son los hábitos saludables ejemplos?
19. ¿Cómo saber si tienes hábitos saludables?
20. Nombre 10 hábitos de vida saludable.

•**ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE:** Actitudinal
Realizar un mapa conceptual de Hábitos y Estilos de Vida Saludable.

•**ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE:** Actitudinal
Elaborar un plan de estilos de vida saludable que vaya de la mano con el Ejercicio Físico, con el fin de que cada aprendiz refuerce sus conocimientos y colocarlo en practica.

## 4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

| Evidencias de Aprendizaje | Criterios de Evaluación | Técnicas e Instrumentos de Evaluación |
|---|---|---|
| **Evidencias de Conocimiento:**<br><br>**Reflexión.**<br><br>**Evidencias de Desempeño:**<br><br>**Conocimientos previos, sopa de letras.**<br><br>**Taller Hábitos de vida saludable e higiene.**<br><br>**Evidencias de Producto:**<br><br>**Video de hábitos saludables.** | **Concertar las dificultades de Hábitos saludables e higiene.**<br><br>**valorara las capacidades de tener buen Habito saludables.**<br><br>**Realizar actividad física.** | **TÉCNICA DE EVALUACIÓN: FORMULACIÓN DE PREGUNTAS.**<br><br>**INSTRUMENTO DE EVLAUACIÓN: Cuestionario.** |

## 5. GLOSARIO DE TERMINOS

- Presentación.
- Actividad física.
- Sedentarismo y salud.
- Mejora tu sistema inmunitario.
- Baño saludable.
- Exposición al sol y al calor.
- Salud y estética.
- Macronutrientes.
- Micronutrientes.
- Fibra alimentaria.
- Azúcares.

- Azúcar libre.
- Edulcorantes no calóricos.

## 6. REFERENTES BILBIOGRAFICOS


- Biblioteca virtual- Biblioteca.sena.edu.co
- https://www.youtube.com/watch?v=-l_nPAwDDwE
- https://www.youtube.com/watch?v=czmZ6aKCUZA
- https://www.youtube.com/watch?v=qhwyGwNj06E
- https://www.youtube.com/watch?v=AaR3Wjcvpv0
- https://es.liveworksheets.com/qx282432zr


## 7. CONTROL DEL DOCUMENTO

| | Nombre | Cargo | Dependencia | Fecha |
|---|---|---|---|---|
| Autor (es) | ELKIN ALEXANDER GARCIA QUINTERO | INSTRUCTOR | Centro de Gestión y Desarrollo Agroindustrial de Arauca | 1/02/2022 |

**8. CONTROL DE CAMBIOS** (diligenciar únicamente si realiza ajustes a la guía)

| | Nombre | Cargo | Dependencia | Fecha | Razón del Cambio |
|---|---|---|---|---|---|
| Autor (es) | | | | | |